

QUINOA-SALAT

MIT ROTE BETE + FETA



DEIN REZEPT

Merok
WEIN & SPIRITUOSEN

QUINOA-SALAT

ZUTATEN (für 4 Pers.)

- 200g ungekochtes Quinoa
- ca. 500g Rote Bete geschält + gewürfelt
- 1-2 mittelgroße Süßkartoffeln geschält + gewürfelt
- 1/2 Granatapfel
- 50g Fetakäse
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 EL Pinienkerne, geröstet
- Natives Olivenöl extra, Meersalz und Pfeffer

DRESSING

- 1 TL Dijonsenf
- 2 EL weißer Balsamico
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1/2 TL Meersalz

ZUBEREITUNG / ANLEITUNG

Ofen auf 190° vorheizen. Quinoa im Sieb abspülen und lt. Packungsanleitung kochen. Nach ca. 15 Min. mit einer Gabel auflockern und 5 Min. zugedeckt stehen lassen. In eine Salatschüssel geben und Abkühlen lassen. Rote Bete und Süßkartoffelwürfel auf dem Backblech verteilen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 30 Min. rösten. Zwischendurch wenden. Dressing-Zutaten vermischen.

Cranberries, Petersilie zu dem Quinoa geben und das Dressing darüber verteilen. Rote Bete und Süßkartoffeln vorsichtig untermischen und mit Pinienkernen, Petersilie und Fetakäse garnieren. ENJOY!